

RECETTE PANNA COTTA KETO : VOUS RISQUEZ DE FRAMBOISER DE PLAISIR !

DÉGUSTATION :

Plongez dans un monde de douceur crémeuse et de saveurs fruitées avec notre panna cotta keto framboises et vanille **SANS COMPROMETTRE** votre alimentation à faible teneur en glucides !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

Repos : Un temps de repos de la base de la panna cotta est à prévoir : 2h au réfrigérateur + le dessert en entier avec le coulis de framboises : 1h au réfrigérateur

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

SUKRIN GOLD

LAIT D'AMANDE NON SUCRE

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**

Pour 1 Panna
Cotta



Vous risquez de Framboiser de Plaisir !

Ingrédients :

Pour 4 verrines



- 100 ml de crème épaisse liquide
- 100 ml de **lait d'amande non sucré Amandina***
- 2 càs de **Sukrin Gold***
- 1 g d'Agar Agar
- 100 g de framboises surgelées
- **Extrait de vanille liquide Cook***
- Feuilles de menthe en déco

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com

Panna cotta vanille- framboise keto

Étapes :

1. Dans une casserole, verser la crème liquide, le **lait d'amande non sucré**, la **Sukrin Gold** et quelques gouttes d'**extrait de vanille liquide**.
2. Chauffer à feu moyen, remuer la préparation et laisser sur le feu jusqu'à ce que le mélange frémissse
3. Hors du feu, incorporer en fouettant l'agar agar
4. Verser ensuite dans 4 ramequins individuels et placer au réfrigérateur 2 bonnes heures (ou jusqu'à ce que la panna cotta soit prise)
5. Dans une petite casserole, faire chauffer les framboises, la **Sukrin gold** à feu doux.
6. Une fois les framboises bien décongelées et le sucrant bien incorporé, ajouter 5 càs d'eau et mélanger
7. Mixer ensuite la préparation et passer là au chinois pour enlever les graines
8. Laisser refroidir puis verser la garniture sur les panna cotta et remettre au réfrigérateur 1h
9. Au moment de servir, décorer vos panna cotta avec une feuille de menthe bien fraîche. Bon appétit !